

## Fechas y horario de realización

- Sesión 1: 19 enero (16h a 21h)
- Sesión 2: 21 enero (16h a 20h)
- Sesión 3: 26 enero (16h a 20h)
- Sesión 4: 28 enero (16h a 20h)

**Coste del Programa: 195 €**

**Curso bonificado para trabajadores/as en activo a través de la Fundación Tripartita.**

**En caso de bonificación la inscripción habrá que realizarla con al menos 15 días de antelación a la fecha de inicio del curso.**

## Lugar de Impartición

**Fundación Luz Casanova**  
C/ José Marañón, 15, 28010 Madrid,



3, 7, 21,37



Alonso Martínez: L4, L5 y L10.  
Bilbao: L1

## Objetivo del Curso

Adquirir los conocimientos y prácticas suficientes para empezar a utilizar EFT de una manera efectiva y empezar a obtener todo el potencial que EFT posee.

### CERTIFICADO:

Al final del taller se entregará el diploma oficial de la Asociación Hispánica de EFT que permite certificarse por esta asociación si se desea. Para ello habrá que asistir al 100% de las sesiones.

<http://www.aheft.com/index.php/2012-03-02-05-32-59/certificacion>

Para reservar tu plaza ponte en contacto con nosotros indicándonos los siguientes datos:

Nombre, Apellidos, E-mail, Teléfono, y Formación a:

**formacion@proyectosluzcasanova.org**

O en el teléfono:  
91 445 41 69 (Luz Casanova)

**[www.proyectosluzcasanova.org](http://www.proyectosluzcasanova.org)**

# Técnicas de liberación emocional

## “Emotional Freedom Techniques”

### EFT



Curso certificado por:



Organizado por:



## DIRIGIDO A:

Profesionales de la ayuda que quieran familiarizarse con una técnica sencilla de utilizar y potente en sus resultados para aplicarla a otras personas.

Profesionales que deseen autoaplicarse esta técnica para cuidarse, aliviar el estrés del día a día y prevenir el síndrome de “burnout” o desgaste.

A todas aquellas personas interesadas en autoaplicarse EFT para desarrollar su capacidad a un nivel personal.

## INTRODUCCIÓN

EFT es una técnica muy eficaz para el alivio del malestar emocional (miedo, estrés, tristeza, enfado...).

Existen estudios científicos que acreditan su eficacia para aliviar el estrés, desde el estrés común y profesional hasta el estrés post-traumático.

Es útil tanto para profesionales como para no profesionales, ya que EFT tiene una versión sencilla que cualquier persona puede aprender a aplicarse a sí misma. Y puede aplicarse tanto a adultos como a menores.

EFT es el “buque insignia” de la denominada psicología energética, hoy constituida en vanguardia en EEUU y cuyo precursor fue el doctor en psicología Roger Callahan.

El curso es totalmente práctico. Habrá demostraciones y prácticas supervisadas.

## SESIÓN 1:

- Apertura del curso
- Introducción a EFT: ¿qué es y para qué sirve EFT?, un poco de historia y estudios científicos sobre su eficacia
- La “receta básica” abreviada de EFT: los acupuntos, los pasos de EFT, trabajando con EFT desde el cuerpo, desde la mente, desde las imágenes, la “frase-problema”, el revés psicológico, test escala de malestar. Demostración y práctica. Respuestas comunes con EFT. Malestar emocional y malestar físico.

## SESIÓN 2:

- La importancia de ser específico con EFT. Profundizando en los “aspectos”.
- Memorias relacionadas, asunto raíz y efecto generalización.
- La técnica de la película y la de contar la historia. “Trucos” y técnicas suaves para trauma. Demostración y práctica.
- Comparativa receta básica breve vs larga. Profundizando en el revés psicológico.

## SESIÓN 3:

- El “Palacio de las Posibilidades”: creencias limitantes y potenciadoras.
- Trabajando el futuro con EFT: aspectos hacia delante, test escala de bienestar, test VOC, eligiendo lo que “si” quiero, la “frase-objetivo”.
- Demostración y práctica. Borrar para reescribir: “vaciar” de malestar y “rellenar” de bienestar.
- Complementos técnicos: el “punto especial”, otros “acupuntos”, *tapping* con sustituto.

## SESIÓN 4:

- Seguimos trabajando el futuro con EFT: la “frase-solución” (reencuadre de objetivo) Cómo hacer tu “frase-solución” y cómo introducirla en el protocolo de EFT. Demostración y práctica.
- El día después del curso. El Procedimiento de Paz Personal. Estrategias para trabajar contigo mism@, estrategias para trabajar con otras personas. Facilitador/a de EFT. Ayuda de la Asociación Hispana de EFT (AHEFT). Cómo seguir explorando, practicando y aprendiendo.
- Cierre del curso y entrega de diplomas

## Materiales del curso:

Se entregarán los apuntes del curso, cuadros resumen y el libro “Manual de EFT” (Ed. Dilema)

**EFT: “Una experiencia de descubrimiento interior y apertura a nuevas opciones de bienestar”**

**Taller EFT 1 y 2:** La combinación de los niveles 1 y 2 en un solo taller es una oportunidad para aprender a aplicar EFT tanto a “vaciar” de malestar como a “rellenar” de bienestar.

## PONENTE

### ANA F. LUNA:

Facilitadora avanzada y Formadora en EFT certificada por la Asociación Hispana de EFT (AHEFT). Autora del libro “Manual EFT” (Editorial Dilema, 2011)

Coach certificada por la “International Coach Federation” (ICF). Máster en Psicoterapia e Hipnosis Ericksoniana. Máster en PNL.